माझ्या स्वयंपाकघरातील काही वेगळे घटक पदार्थ.

भारतातील इतर राज्यातून मागवलेले किंवा आपल्या नेहमीच्या वापरात नसणारे काही घटकपदार्थ माझ्याकडे नेहमीच संग्रहात असतात. पूर्वी मी स्वत: जाऊन काही पदार्थ आणत असे आता ते online सहज उपलब्ध आहेत. फोटो मात्र मुद्दाम देत नाही, कारण मी दिलेल्या नावाने सर्च केले तर ते सहज मिळतील. कोपऱ्यावरच्या दुकानातही मिळत असतील. काही घटक पदार्थ अगदीच अनोळखी आहेत असे नाही, पण त्यांच्याबद्दल गैरसमज मात्र खूप आहेत. तुम्ही देखील असे काही वेगळे घटकपदार्थ वापरत असाल तर इथे अवश्य लिहा. (इथे मला हेल्थ फूड जसे कि चिया सीड्स, ओट्स वगैरे अपेक्षित नाहीत. )

१) व्हीनीगर – सगळ्यात जास्त गैरसमज याच घटकाबद्दल असावेत. तर व्हीनीगर कुठल्याही प्रकारे अपायकारक नाही. बाजारात याचे अनेक प्रकार उपलब्ध आहेत. दोन मुख्य प्रकार म्हणजे सिंथेटिक आणि दुसरे नैसर्गिक. सिंथेटिक हे असेटीक ॲसिड पासून तयार करतात आणि ते पाण्यासारखे दिसते. याशिवाय द्राक्ष, सफरचंद, उस, तांदूळ यांच्यापासुनही व्हीनीगर करतात. त्यांचा स्वाद थोडा वेगळा असतो. हि प्रोसेस काही फार क्लीष्ट आहे असे नाही. उसाचा रस (आले, लिंबू न घातलेला) बाटलीत भरून ठेवला आणि सैलसर झाकण लावले तर १५ दिवसात आपोआप व्हीनीगर तयार होते. ॲपल सायडर सारखे काही प्रकार सोडले तर सहसा व्हीनीगर अगदी स्वस्त असते. चीनी पदार्थ करताना आपण हे वापरतोच पण त्यापेक्षा अनेक प्रकारे ते उपयोगात आणता येते. व्हीनीगर हे उत्तम प्रीझरव्हेटीव्ह आहे म्हणजेच पदार्थ टिकवायला याचा उपयोग होतो. कुठलेही ताजे लोणचे करताना, जर त्यात थोडेसे व्हीनीगर घातले तर लोणचे टिकते. बुरशी येत नाही. कांदा, टोमेटो घातलेले प्रकार (उदा. पावभाजी) उन्हाळ्याच्या दिवसात लवकर खराब होतात. असे पदार्थ शिजवताना जर थोडेसे व्हीनीगर घातले तर तो पदार्थ खराब होत नाही. फक्त एक काळजी घ्यायची व्हीनीगर घातल्यावर पदार्थ थोडावेळ उकळू द्यायचा आणि त्याचवेळी थोडी साखरही घालायची. त्याने तो वास उडून जातो व आंबट चव रहात नाही. याशिवायही व्हीनीगर चे केस धुण्यापासून ते तुंबलेले ड्रेनेज साफ करण्यापर्यंत अनेक उपयोग आहेत. (ते नेटवर आहेतच !)

२) काचुमपल्ली (कुर्गी व्हीनीगर) – कुर्ग, केरळ आणि तामिळनाडू च्या काही भागात कोकमाच्या ऐवजी हे वापरले जाते. Garcinia Cambogia नावाचे एक फळ असते. याची फळे चवीला अत्यंत आंबट असतात. या फळाचे सुकवलेले तुकडे कोकम म्हणून वापरतात. या फळांचा आटवलेला रस काचुमपल्ली (कुर्गी व्हीनीगर) या नावाने ओळखला जातो. काळसर रंगाचा अत्यंत आंबट पण तरीही एक वेगळा स्वाद असलेला हा घट्टसर रस अगदी थोडा वापरला जातो. याला एक वेगळाच स्वाद असतो. कुर्गी लोकांची प्रसिद्ध पांदी करी (रानडूक्कराचे मटण) हे वापरून करतात आणि ते टिकाऊ असते. शाकाहारी पदार्थात हे लावून परतलेली वांगी अप्रतिम लागतात.

३) रोझेला / करकाते / करकाडे – अंबाडी (आपण खातो ती पालेभाजी) च्या बोंडांच्या पाकळ्या. पाकळया जरी म्हणत असले तरी त्या फुलांच्या पाकळ्या नसतात. बोंडांच्या म्हणजेच फळांच्या पाकळ्या असतात त्या. (हा पहिला गोंधळ). हेच उत्पादन हिबिस्कस टी म्हणूनही चढ्या भावाने विकले जाते. हिबिस्कस म्हणजे जास्वंद एवढे(च) आपल्याला माहिती असते म्हणून आपण याला जास्वंदीच्या पाकळ्यांचे सरबत म्हणून मोकळे होतो. (आपण यात मोठे मोठे

लेखकही आले.) (आणि हा दुसरा गोंधळ.) आंबाडीची भाजी आपल्याकडे मुबलक मिळत असली तरी हि बोंडे मात्र मिळत नाहीत. (मुंबई पुण्यात नाहीत, राज्यातील इतर काही भागात आणि इतर काही राज्यात मिळतात.) या सुकवलेल्या पाकळ्या मात्र online मिळतात. या पाकळ्या गल्फ देशांत तसेच उत्तर आफ्रिकन देशात करकाते / करकाडे या नावाने मिळतात. या पाकळ्या पाण्यात भिजवल्यावर पाण्याला अप्रतिम असा गुलाबी रंग येतो आणि त्यात मीठ साखर घातले कि अप्रतिम चवीचे सरबत तयार होते. याची चव थेट अमृत कोकमसारखीच असते. (बाजारात जे अमृत कोकम मिळते ते आजकाल अगदीच सपक चवीचे मिळते.) त्यामुळे मी हेच वापरून सरबत करतो. अमृत कोकम प्रमाणेच हे सरबत देखील पित्तनाशक आहे. याच कारणासाठी ते गल्फ आणि उत्तर आफ्रिकन देशांत उपवास सोडताना पितात. याच चवी आणि रंगामुळे मी यापासून सोलकढी पण करतो. ताक किंवा नारळाचे दूध घालून करता येते. रंग आणि चव दोन्हीही छान असते.

४) इंस्टंट यीस्ट – खसखशीप्रमाणे दिसणारी हि यीस्ट ब्रेड करण्यासाठी वापरतात. पूर्वी जी यीस्ट मिळत असे ती आधी साखरेच्या पाण्यात प्रुव्ह करून घ्यावी लागत असे, हि यीस्ट मात्र थेट पिठात मिसळता येते. नुसता ब्रेडच नव्हे तर पित्झा बेस, पिटा ब्रेड सारखे अनेक प्रकार हि यीस्ट वापरून करता येतात. नान सारखे प्रकारही सहज करता येतात. याचा आणखी एक उपयोग म्हणजे इडली, डोसा यांचे पीठ आंबवण्यासाठी याचा उपयोग होतो. एक वाटी उडीद डाळ घेतली असेल तर हि यीस्ट एक चहाचा चमचा पुरते. (पिठात थोडी साखर घालावी लागते.) हवाबंद डब्यात फ्रीजमध्ये ठेवली तर सहज वर्षभर टिकते.

५) लिंबू फुल (सायट्रिक ॲसिड) – साखरेच्या स्फटीकांसारखे याचे दाणे असतात. जिथे जिथे आपण लिंबू रस वापरतो तिथे तिथे बहुतांशी हे वापरून चालतात. (याला लिंबाचा स्वाद मात्र नसतो.) अर्ध्या लिंबाच्या रसासाठी याचे दोनचार दाणे पुरतात. सरबत करताना, भाज्यांचे लोणचे करताना हे वापरता येते. आजकाल अनेक पदार्थात इनो वापरायला सांगितलेला असतो, त्याच्या जागी हे आणि खायचा सोडा याचे मिश्रण वापरता येते. (इनो मध्ये हेच असते.) गोकर्णीच्या फुलांचा चहा वगैरे केला, तर त्यातही हे घालता येतात.

६) G.M.S. / C.M.C. पावडर – या दोन पावडरी जोडीने पण मिळतात. या पावडरी वापरून घरच्या घरी बाजारातल्या सारखे उत्तम पोताचे आईस्क्रीम करता येते. अर्धा लिटर दूध व थोडे क्रीम वापरून आईसक्रीमचा बेस तयार करता येतो आणि तो ब्लेंड करून २ लिटर आकारमानाचे आईस्क्रीम तयार करता येते. स्वाद आणि इतर घटक आपल्या आवडीप्रमाणे !

७) तुरटी / फिटकरी – या बद्दल अनेक गैरसमज अजूनही आहेत. काही दुकानदार तर सकाळी पहिल्या ग्राहकाला हि विकतही नाहीत. अत्यंत थोड्या प्रमाणात उपयोग होत असला तरी हे खूप प्रभावी साधन आहे. दुधाचे विरजण लावताना अर्ध्या लिटर दुधात तीळाएवढा तुरटीचा कण घातला तर घट्ट दही लागते. छाना / पनीर करताना तुरटीचे द्रावण वापरता येते. लिंबू वा व्हीनीगर वापरले तर जी आंबट चव येते, ती येत नाही. गव्हाचा चीक निवळण्यासाठी, बटाट्याचे काप पांढरे होण्यासाठी, तळलेली मुगाची डाळ हलकी होण्यासाठी वापरता येते. गढूळ पाणी निवळण्यासाठी तसेच छोट्या जखमांसाठी पण वापरता येते.

८) अगर अगर / चायना ग्रास – याला जरी जिलेटीन म्हणत असले तरी तो शब्द योग्य नाही, कारण जिलेटीन प्राण्यांच्या हाडांपासून मिळवले जाते तर हे अगर अगर एका समुद्री वनस्पती पासून मिळवतात. त्यामुळे ते शाकाहारी आहे. हे वापरून घराच्या घरी कुठल्याही स्वादाची जेली बनवता येते. बाजारात ठराविकच स्वाद उपलब्ध आहेत. घरी असतील त्या सरबतापासून जेली बनवता येते. (बाजारात मिळतात त्या जेली पावडर मध्ये हेच असते.) याची पावडर किंवा लांब सुतळी सारखे धागे मिळतात. धागे बारीक कापून घ्यावे लागतात. यापासूनच दुधाचे पुडिंग करता येते. आणि त्याला खरवस म्हणता येते !

९) गोंद कतीरा – आपला नेहमीचा डिंक, जो लाडवासाठी वापरतात, तो आपल्याला माहित असतोच. तो बहुदा आपण तळून वापरतो किंवा त्याची पावडर करून तुपात भिजवून वापरतो. पाणीपुरीच्या पुऱ्या कडक राहण्यासाठी पण तो वापरतात आणि त्या कारणासाठी मी तो पूर्वी घरी ठेवतही असे. आता मायक्रोवेव्ह मध्ये करता येण्याजोग्या पुऱ्या मिळतात म्हणून तो मी त्यासाठी घरी ठेवत नाही. गोंद कतीरा मात्र वेगळा. डिंक उष्ण असल्याने हिवाळ्यात खातात तर हा गोंद कतीरा थंड असल्याने उन्हाळ्यात खातात. याचे चमचाभर खडे पाण्यात भिजत घातले तर चार पाच तासांनी बोल भर तो फुगतो. दिसायला बर्फाच्या चुऱ्यासारखा दिसतो आणि याला स्वतःची चव नसते. पुडिंग, खीर वगैरे पदार्थात मिसळून खातात. नुसतीच साखर मिसळूनही खाता येतो. हा शिजवत नाहीत.

१०) कासुंदी – ज्यांना मोहरी फेसून केलेले लोणचे आवडते त्यांच्यासाठी हा बंगाली प्रकार आहे. अगदी थोडे लोणचे वा नाकारडे करायचे असेल, तर हे मिश्रण वापरणे सोपे पडते. हे बरेच दिवस टिकते. (कासुंदी हे सामान्य नाम आहे. इथे मी उल्लेख केलाय ते राईचे असते.)

११) आरारूट पावडर – ज्या ज्या पदार्थात आपण कॉर्नफ्लोअर वापरतो त्या त्या पदार्थात हि पावडर तशीच वापरता येते. पण त्यापेक्षा एक वेगळा उपयोग म्हणजे याची लापशी करता येते आणि पोटात जेव्हा इतर कुठलाच पदार्थ ठरत नाही, तेव्हा हि लापशी खाता येते.

१२) बेकिंग पावडर / बेकिंग सोडा – घरात नियमित केक होत असतात म्हणून हे माझ्याकडे असतातच. हे दोन घटक अर्थातच वेगळे आहेत. सोडा कार्यन्वित होण्यासाठी आम्ल असणे जरूर आहे. (दही, लिंबाचा रस, व्हीनीगर वगैरे) आणि बेकिंग पावडर कार्यन्वित होण्यासाठी जास्त तापमान आवश्यक असते. सोड्याचा उपयोग फ्रीजमधले दुर्गंध घालवण्यासाठी पण होतो. तसेच भटुरा, पॅनकेक वगैरे करण्यासाठी बेकिंग पावडर वापरता येते. हे दोन्ही घटक दिलेल्या प्रमाणातच वापरायचे असतात आणि नेहमीच हवाबंद बाटलीत व कोरडे ठेवायचे असतात. आयत्यावेळी करायचे डोसे, धिरडे वगैरे हलके होण्यासाठी पण सोडा वापरता येतो तर शिजायला कठीण अशी कडधान्ये शिजवताना चिमुटभर सोडा घातला तर ती मऊ शिजतात. (या कामासाठी सोडा वापरायचा कि नाही, याबाबत एकमत नाही. मी वापरतो.)

१३) खोबरेल तेल / सरसो तेल / तीळाचे तेल / ऑलिव्ह ऑईल – या चारही तेलांच्या छोट्या बाटल्या माझ्याकडे असतात. नेहमीच्या जेवणात तळणे अजिबातच नसते, तरीही त्यासाठी वापरायचे तेल वेगळे असते. गरजेनुसार साजूक तूप देखील वापरतो. पण भारताच्या इतर राज्यातील पदार्थ करताना त्या कृतीत सुचवलेले तेलच वापरतो. या

तेलांशिवाय अपेक्षित स्वाद वा चव येत नाही. पण हे पदार्थ नेहमी होत नसल्याने मोठ्या बाटल्या आणत नाही. साधारणपणे कारवारी, गोवन किंवा केरळी पदार्थांसाठी खोबरेल तेल. बंगाली, बिहारी, उत्तर प्रदेश व काही पंजाबी पदार्थांसाठी सरसो तेल. तामिळ पदार्थ किंवा काही चीनी पदार्थात तीळाचे तेल तर इतालियन पदार्थांसाठी ऑलिव्ह ऑईल वापरतो. हे तेल किती वापरायचे आणि किती तापवायचे हे त्या त्या कृतीनुसारच !

१४) तिरफळे – गोवन पद्धतीच्या माश्याच्या आमटीत हि फळे वापरतात. मला याचा स्वाद आवडतो. शाकाहारी पदार्थांपैकी खतखते आणि कटाची आमटी या दोन्हीत हि चांगली लागतात.

१५) आमचूर पावडर किंवा आंबोशी – हे दोन्ही प्रकार कैरीचेच करतात. यांचाहि एक वेगळाच स्वाद असतो. आमचूर वापरल्यास पदार्थ शिजवल्यावर छान दाट होतो. आंबोशीचे बंगाली पद्धतीचे किंवा मराठी पद्धतीचे लोणचे खूपच छान लागते. काही गोवन पदार्थात पण आंबोशी (तिथे बहुदा आमसुले म्हणतात. कोकमांला वेगळा शब्द आहे.)

१६) खटाई - मोठ्या कैरीच्या फोडीना मीठ, हळद व राई चोळून वाळवलेले असते. यात तेल नसते. हा प्रकार उत्तर प्रदेशमध्ये दाल करताना वापरतात. आता आपल्याकडे जी खाद्यपदार्थांची प्रदर्शने भारतात, त्यात मिळतो.

१७) बडीया – माझ्या हरयाणवी मित्राच्या मुळे मला या माहिती झाल्या. आपल्या मुगवड्या प्रमाणेच हे पंजाबी पद्धतीचे उडदाच्या डाळीचे सांडगे. यातले मसाले वेगळे असतात. आकाराने मोठे पण पोकळ असतात. तेलात परतून चुरा करून मग भाजीत वापरतात.

१८) गुजराथी कोकम – आपल्या कोकमांपेक्षा गुजराथी कोकम वेगळे असतात. बियांसकट केलेल्या फळांच्या चकत्या असतात. हे वापरून पदार्थांना लाल रंग येत नाही. गुजराथी पद्धतीची खाटी डाळ, ओसामण वगैरे करताना वापरतात. छान वेगळी चव येते.

१९) बोर मिरची – बोरासारखी गोल असणारी हि मिरची पोकळ असल्याने पदार्थांवर तरंगते. गुजराथी कढी किंवा मद्रासी सांबार मध्ये छान दिसते.

२०) इंदुरी जीरावन – चाट मसाल्याप्रमाणे पण जरा जास्त मसालेदार असे हे मिश्रण असते. याला इंदुरी पोह्यांचा मसाला पण म्हणतात. थेट इंदूरवरूनच मी आणले होते पण आता दुकानातही मिळतो. पोह्यांवर, फळांवर वरून शिवरून छान लागतो.

२१) पुदिना पावडर – गल्फ मध्ये असताना या पावडरची चटक लागली होती. दह्यात, ताकात घालून खूपच छान लागतो. तिथे अप्रतिम स्वादाची आणि हिरव्यागार रंगाची पावडर मिळायची. इथेही आता बाटलीत मिळू लागली आहे.

२२) लखनवी सौन्फ – आपल्या नेहमीच्या बडीशेपेपेक्षा आकाराने लहान, जास्त हिरवी आणि जास्त गोड असणारी सौन्फ नुसती खायलाही सुंदर लागते. मी ती काही पदार्थाच्या फोडणीसाठी (उदा. कांदे पोहे) वापरतो. उग्र वासाच्या कडधान्यांच्या (उदा. काळे वाटाणे) वाटणात देखील वापरतो.

२३) எலுமிச்சை / Elumichai / Naranga – एका तामिळ सहकाऱ्याच्या घरी मी पहिल्यांदा हे खाल्ले होते. त्यावेळी त्याच्याकडून थोडे घेऊन आलो होतो आणि बरेच दिवस पुरवून खाल्ले. पुढे चेंबूरच्या मणीस दुकानातून घेऊ लागलो. एका प्रकारचे जाड लिंबू सालासकट कापून त्याला मीठ लावून वाळवलेले असते. अगदी काळसर रंग असतो. पण अगदी छोटासा तुकडा खाल्ला तरी तोंडाला चव येते. तामिळ पद्धतीच्या दहीभातासोबत छानच लागते.

२४) कर्ड चिली / सांडगी मिरच्या – आपल्या पद्धतीची मुगाची खिचडी, फणसाची भाजी, दही पोहे वगैरे पदार्थासोबत मला आपली सांडगी मिरची तळून खूपच आवडते. हि मिरची खास करून पेणच्या मिरच्या वापरून केलेली असते. (पण आता कुठलीही मिरची वापरतात.) परदेशात असताना ती मिळाली नव्हती तेव्हा तामिळ पद्धतीची कर्ड चिली घेतली होती. आपल्या सांडगी मिरचीपेक्षा ती बरीच तिखट असते. त्यात फक्त मीठ असते. आता दोन्ही असतात माझ्याकडे.

२५) अनारदाना – पंजाबी पद्धतीचे छोले करताना हा आवश्यक घटक. याची चटणी पण छान लागते. एका विशिष्ठ जातीच्या डाळिंबाचे हे सुकवलेले दाणे असतात. चांगल्या कंपनीचा छोले मसाला घेतला तर त्यात हा घटक असतोच.

२६) बेल गिरी / कँडी – गेल्या वर्षीच्या कडक उन्हाळ्यात देहरादूनला काही दिवस होतो. तिथे पहिल्यांदा बेलफळाचे सरबत चाखले. तिथे कोपऱ्याकोपऱ्यावर त्याच्या गाड्या होत्या. तिथे जशी भली मोठी बेलफळे मिळतात तशी आपल्याकडे मिळत नाहीत. (आपल्याकडे मिळतात त्या फळांचे पण चांगले सरबत होते, पण गर कमी निघतो.) त्यासाठी मी बेल कँडी मागवतो, पण ती नुसतीच खाता येते. सरबतासाठी बेल गिरी मागवतो. हे त्या फळाच्या गराचे वाळवलेले तुकडे असतात. त्याचे सरबत चांगले होते. (भारताच्या पूर्व भागात बेलफळ हे नियमित आहाराचा भाग आहे.) श्री लंकेत हे फळ आणि माझे दुसरे आवडते फळ कवठ यांचे ज्युसेस नियमित दुकानात ताजे मिळाले होते. कवठाचा पण असा सुकवलेला / टिकवलेला गर मी शोधतोय. चटणी / बर्फी मिळाली होती, पण ती अति गोड होती.

२७) सैन्धा नमक / सैंधव / काला नमक – काही जण उपवासाला फक्त हे मीठ खातात (कारण समुद्र अगस्ती ऋषीने उष्टा केला आहे.) माझे तसे काही नाही. मला केवळ चवीसाठी हे आवडते. आपल्या मीठापेक्षा त्यात काही खनिजे जास्तीची असतात एवढेच त्यामुळे ते समुद्री मीठापेक्षा फार "गुणी" आहे असे नाही.

२८) खायचा चुना – खूप वर्षांपूर्वी आहारविषयक एका पुस्तकात वाचले होते कि रोजच्या आमटीत नखभर चुना (आणि चिंच) घातली तर त्यातून कॅलशियम मिळते. तेव्हा चुन्याची डबी आणली होती. मांडे करताना तर तव्याला चुना लावला तर मांडे चिकटत नाहीत. तसेच आवळे टोचून चुन्याच्या पाण्यात ठेवले तर शिरा मऊ पडतात.

२९) कसुरी मेथी – अनेक जण याचा उच्चार कस्तुरी मेथी असा करतात. कसूर नावाचा एक प्रांत पाकिस्तानात आहे. तिथल्या मेथीला हे नाव आहे. पण भारतात मात्र आपण भारतीय मेथीच खातो. हि पाने वापरताना किंचित गरम करून हातावर चुरडून घालायची असतात. पण मुंबईच्या हवेत ती कुरकुरीत रहात नाहीत आणि स्वाद कमी होतो. त्यासाठी मी हे पाकीट आणल्याबरोबर पाने किंचित गरम करून त्याची पूड करून हवाबंद बाटलीत ठेवतो. स्वाद टिकतो आणि जागा कमी लागते.

३०) राधुनी – हा एक बंगाली मसाल्याचा पदार्थ आहे. स्वाद किंचित ओव्यासारखा असतो. मसूर डाळीचे वरण करून तिला शुद्ध तुपात या राधुनीची फोडणी दिल्यास छान चव येते.

३१) रतनज्योत – दालचिनीसारख्या दिसणाऱ्या या काड्या असतात. याला स्वत:चा स्वाद नसतो पण अप्रतिम रंग असतो. तंदुरी चिकनला जो केशरी रंग असतो, तो यामुळे येतो. या काड्या पाण्यात भिजवून ते पाणी वापरतात. मी दिल्लीहून आणल्या होत्या, आपल्याकडे सहजासहजी मिळत नाहीत.

३२) गार्लिक फ्लेक्स – यात लसणाचे लहान तुकडे डीहायड्रेट केलेले असतात. (तळलेले नसतात.) अगदी ताज्या लसणासारखा नसला तरी याचा स्वाद मला आवडतो. फोडणीत याचा वापर सोयीचा तर असतोच शिवाय हि बाटली स्वस्त पण पडते. (गार्लिक पावडर पण उपलब्ध आहे.) असाच वाळवलेला / तळलेला कांदा पण बाजारात उपलब्ध आहे.

तुमच्या घरात आणखी असे वेगळे घटक वापरात असतील तर अवश्य कळवा.

दिनेश शिंदे